…ŁAW NARTOWSKI.

DYETA W DNIE, SKAZIE MOCZANOWEJ, KAMIENIACH NERKOWYCH I ŻÓŁCIOWYCH, GOŚĆCU.

KRAKÓW
NAKŁADFM AUTORA
1920.

DR MIECZYSŁAW NARTOWSKI.

DYETA W DNIE, SKAZIE MOCZANOWEJ, KAMIENIACH NERKOWYCH I ŻÓŁCIOWYCH, GOŚĆCU.

KRAKÒW
NAKŁADFM AUTORA
1920.

W kamieniach nerkowych i żółciowych, dnie i gośćcu, powściąganie się od pewnych pokarmów (d y e t a), które nie odpowiadają stanowi zdrowia lub choroby, - obok zażywania środków lekarskich, - jest rzeczą pierwszorzędnej wagi, opartą na ścisłych badaniach naukowych i doświadczeniu.

DNA (Arthritis Gicht Diathesis uratica), jest to choroba umiejscowiona w stawach, zależna od ogólnego stanu organizmu, który skutkiem zaburzeń w odżywianiu, przedstawia większe lub mniejsze zboczenia od stanu prawidłowego. Źródło dny jest w zbyt dobrem odżywianiu się pokarmami zwierzęcymi, piciu alkoholi i małym ruchu fizycznym. Zajmuje głównie małe stawy a więc palce rąk i nóg. Występuje atakami, które trwają od kilku dni do tygodnia. W czasie tym, w stawach usadawiają się twarde z kwaśnego moczanu sodowego i węglanu wapniowego złogi. Są one wprawdzie mało bolesne, ale przeszkadzają w ruchach.

Choroba zwykle rozpoczyna się niestrawnością i bólem głowy, po którym występuje zwykle dopiero w nocy właściwy atak,

objawiający się zazwyczaj gwałtownym, strzelającym i palącym bólem w jednym z dużych palców nogi, gorączką, brakiem apetytu, pragnieniem i niestrawnością. Mocz ciemnieje, odchodzi go nie wiele. Już nieznaczna na pozór przyczyna, bo wypicie nieco piwa lub wina, błąd w dyecie, wywołują gwałtowne bóle. Z czasem występują zmiany w narządach wewnętrznych, w oczach, i w nerkach, stwardnienie tętnic, wypryski na skórze, zaburzenia w płucach i układzie nerwowym.

Kamienie nerkowe (Nephrolithiasis) i **żółciowe** (Cholelithiasis) są to twarde złogi, różnego kształtu, wytwarzane przez organizm na drogach, przez które przepływa mocz i żółć. Głównie umiejscowiają się w nerkach, pęcherzu i wątrobie.

KAMIENIE NERKOWE (moczowe) składają się najczęściej z kwasu moczowego, tworzą się częściej u męszczyzn. Są powodem silnych bólów i uczucia ciężkości w krzyżach lub t. zw. kolki nerkowej t. j. bardzo silnego a nagłego bólu w okolicy nerek, rozchodzącego się na bok aż do brzucha i na górną część uda. Kończyny wtedy chłodnieją, występuje czkawka, wymioty, kurcze i omdlenia. Tętno słabnie i maleje, ilość moczu się zmniejsza, oddawanie go sprawia uczucie palenia. Sam mocz jest ciemny, mętny, niekiedy krwawy.

Maleńkie kawałeczki kamieni nerkowych uniesione z moczem do pęcherza lub w nim bezpośrednio wytworzone, łączą się często w jedną całość, na której tworzą się powoli nowe warstwy, wytwarzające **kamienie pęcherzowe**.

Przyczyną choroby jest nieodpowiedni sposób życia i odży-

wiania się przeważnie istotami białkowymi, ostre przyprawy korzenne w potrawach, picie silnych i kwaśnych win.

KAMIENIE ŻÓŁCIOWE złożone z cholestearyny, wapnia i nabłonka, wielkości ziarnka piasku aż do wielkości jaja kurzego, występują najczęściej u kobiet. Prócz nieznacznych bólów, nie wywołują zwykle żadnych zaburzeń w zdrowiu. Bóle umiejscawiają się w okolicy wątroby t. j. w prawej stronie brzucha pod żebrami. Kamienie te wędrują zwykle od miejsca w którem się wytworzyły, przez przewody żółci, ku kiszkom. Gdy są za duże lub uwięzną, wywołują nadzwyczaj silne bóle zwane **kolką wątrobową**. Występuje ona nagle w prawej stronie brzucha pod żebrami. Ból jest podobnym do szczypania, rozdzieramia, krajania, palenia i kłucia. Rozciąga się do grzbietu i prawego ramienia. Powoduje dreszcz, czkawkę, wymioty, zmniejszenie ilości tętna i żółtaczkę tj. żółte zabarwienie skóry, najwyraźniejsze na białkówce oka i błonach śluzowych. Bóle występują najczęściej gwałtownie napadami po wstrząśnieniach, gwałtownych wzruszeniach, nadmiernem jedzeniu i piciu. Powodem choroby: brak ruchu dostatecznego, obcisłe ubrania, częste porody, choroby zakaźne i długotrwałe zmartwienia.

GOŚCIEC (Rheumatismus) jest chorobą, która się objawia stanem zapalnym i bólami w stawach lub mięśniach. Występuje przeważnie u mężczyzn nagle w postaci silnych bólów, zwłaszcza przy poruszeniach i ruchach, jako następstwo zakażenia czy wpływów wilgoci i zimna, zależnych od usposobienia. Dzieli się

na ostry i przewlekły, zarówno gdy zajmuje stawy czy mięśnie.

Gościec stawowy ostry rozpoczyna się nagłem niedomaganiem, dreszczami, łamaniem w członkach, silną gorączką, niestrawnością, ciemnem zabarwieniem moczu z ceglastym osadem. Po upływie 24 do 30 godzin występuje ból w jednym lub kilku stawach, skóra nad bolesnym stawem czerwienieje i obrzęka. Zajmuje przeważnie stawy duże, nie powodując w nich złogów takich, jakie wywołuje dna. Zwykle kończy się wyleczeniem. Czasem następują jednak różne powikłania, głównie ze strony serca, powodując nawet śmierć. Dlatego już pierwszych objawów nie należy lekcyważyć, ale leczyć się starannie według wskazówek lekarza.

Gościec stawowy przewlekły występuje powoli na skutek ciągłych przeziębiań lub stanowi zejście gośca stawowego ostrego. Przebiega bez gorączki, wyniszcza jednak bardzo organizm. Obok stawów dużych, zajmuje stawy palców rąk. Wtedy palce grubieją, tworzą się na nich guzy i węzły, przy poruszaniu słychać trzeszczenie.

Gościec mięśniowy występuje tak w postaci ostrej jak i przewlekłej. Zajmuje przeważnie nagle mięśnie duże, w górnej części grzbietu lub w dolnej części krzyża, porażając ich czynności. W miejscach wspomnianych występuje nagły ból palący a tak przykry, że chory zmienia wyraz twarzy i krzyczy, nie może się poruszać a nawet wyprostować. Po za tem nie ma innych objawów. Powodem tutaj przeważnie nadmierne wysiłki fizyczne, dłuższe pochylone ku przodowi siedzenie, przeciąg, wilgoć i t. p.

Osoby dotknięte powyżej nakreślonymi chorobami, winny jaknajrychlej zasięgnąć porady lekarskiej, bo wszelkie zwlekanie i złe zabiegi z początku, prowadzą do bardzo ciężkich powikłań, wyniszczających organizm i powodujących śmierć. A że w leczeniu pierwszorzędną rolę obok środków lekarskich odgrywa odpowiednie zajęcie i odżywianie, jak najstaranniej przestrzegać poniżej podanej dyety, i to nie tylko podczas „ataków“ czy najkrytyczniejszych dni choroby, ale stale, przez długi czas. Na nagłe i gwałtowne bóle, lekarz znajdzie zawsze środki odpowiednie, które je usuną nawet w zupełności. Wyniszczeniu jednak organizmu i samej chorobie, trzeba samemu przeciwdziałać odpowiednim życiem, jeść nie nadmiernie i dla przyjemności i użycia, ale dla zdrowia i życia.

W ogólności ograniczyć należy spożywanie pokarmów mięsnych i picie różnych napoi alkoholowych, jak najwięcej jarzyn i owoców, a zawsze jak największą rozmaitość potraw. Osoby otyłe unikać powinny tłuszczów*), mąki i cukru, przypraw kwaśnych i korzennych, jak musztarda, korniszony, kawy, herbaty, jeść tylko 3 razy dziennie, powoli, by dobrze żuć.

W szczególności codzienne napoje i pokarmy wybierać z poniżej podanego spisu. A zatem:

Zupy owocowe, wodą rozcieńczone zupy mleczne, chude mięsne z jarzynami, rodzynkami, kaszą jaglaną, sago, grysikiem,

---

*). Jaja, mleko, ser itp. istoty białkowate, mogą być używane jedynie w ilości koniecznej do życia, ogółem 100 do 200 gr. dziennie.

krupkami, ryżem, kaszką owsianą lub hreczaną, grysikiem kukurudzianem, makaronem lub kluseczkami, bułką lub białym chlebem. Z napoi lekkie wino czerwone i zupy piwne, dobrze przegotowane.

Mięso w jak najmniejszych ilościach. Najlepiej całkiem chude, świeże i z młodych zwierząt, przygotowane bez kwaśnych przypraw, bez octu, tłuszczu, drobno pokrajane i dobrze żute.

Ryby tylko świeże z wyjątkiem tłustych węgorzy, łososi i śledzi wędzonych.

Jaja jak najmniej i to zarówno gotowane, jak w potrawach mącznych.

Tłuszcz w postaci świeżego masła a osoby otyłe najwyżej 50 gr. dziennie.

Potrawy mączne i leguminy w jak najmniejszych ilościach unikać ich powinny zwłaszcza osoby otyłe. Chleb tylko biały, bułki, jak najmniej ciast, sucharki.

Jarzyny wszystkie ale pojedynczo jedynie z solą gotowane, bez kwasów i octu przygotowane, a więc sałata, rzeżucha z dodatkiem bardo małych ilości cukru. Jak najmniej jednak, zwłaszcza osody otyłe, powinny spożywać ziemniaków, kasztanów, rzepy, marchwi, buraków, suszonych grochów, fasoli, soczewicy, ile możności bez dodatków tłuszczy i mąki.

Na deser można spożywać miód, kompoty, galaretki owocowe, świeży biały ser z mlekiem i solą.

Owoce w obfitej ilości ale dojrzałe i świeże, równie poziomki, czereśnie i winogrona a unikać orzechów, migdałów.

Napoje przeważnie letnie, woda selterska (mniej osoby

otyłe), w i n o czerwone, słaba herbata chińska, odtłuszczone kakao, herbatka piwna, kawa żołędziowa, dobrze grzane piwo, kawa ziarnista wyjątkowo i to bardzo słaba. Rano i wieczorem szklankę wody z dodatkiem małej łyżeczki sody a w razie uczucia bólu, objawiającego tworzenie się kamienia, duża szklanka wody z małym kieliszeczkiem koniaku.

Osoby chore winny unikać więc wszelkich kwasów i kwaśnych przypraw i dodatków do potraw, octu, niedojrzałych owoców, mleka kwaśnego, ciężkich potraw z tłuszczem i cukrem, wieprzowiny, wątroby, śledziony, nerek, tłustej baraniny, gęsi, kaczek, sera, węgorzy, homarów, kawioru, łososi, śledzi wędzonych, w ogóle wędzonek, ciężkich sosów i zup, pasztetów, czekolady, potraw mącznych z jajami i tłuszczem przygotowanych, smażonyzh ziemniaków, szparagów, jaj, słoniny, chleba czarnego, tłustych serów, ciężkich win słodkich, jak Malaga, wina reńskie i węgierskie, wina owocowe, zimne piwo, silna kawa i ostre przyprawy korzenne.

Szczególnie **niekorzystnem jest dla osób otyłych spożywanie ziemniaków, buraków, grochu, fasoli, kasztanów, orzechów, migdałów, wszelkich słodyczy, ciastek i napojów alkoholowych.**

Ubranie powinno być zawsze ciepłe a przynajmniej raz w tygodniu zwykła l e t n i a k ą p i e l 27°-do 30° R. lub z dodatkiem soli.

Szczegółowo przechodząc dyetę w wymienionych powyżej chorobach, to:

D N A wymaga uwzględnienia usposobienia i dziedziczności a zasadą jej ma być dostarczanie organizmowi jedynie tyle poży-

wienia, ile koniecznie potrzebuje, bo każde przeładowanie żołądka, jest szkodliwem. Stanowczo unikać należy węglowodanów, kwasów, potraw mlecznych, sera i ostrych korzeni. Jako napój jedynie woda lub bardzo lekkie wino. Dbać o codzienne wypróżnienia, mierne ruchy fizyczne ciała, ogólne mięsienie ręczne lub przy pomocy odpowiednich przyrządów, zimne wycieranie ciała i kąpiele rzeczne, o ile je chorzy dobrze znoszą, bo one zmniejszają usposobienie do zaziębiań. W chwili silnych ataków bóli, ułożyć wysoko i w spokoju bolesną kończynę, obłożyć watą i zaczekać na wskazówki lekarza.

KOLKA NERKOWA zmniejsza się przy ciepłym okładzie na okolicę nerek lub gorącej kąpieli. Osoby cierpiące na tworzenie się kamieni nerkowych, muszą unikać obfitych pokarmów, głównie mięsnych, kwaśnych korzennych i alkoholi, jeść często a nigdy do sytości, pić dużo wód mineralnych alkalicznych. O ile kamienie składają się z fosforanu wapnia, co może rostrzygnąć tylko badanie lekarskie, spożywanie kwasów jest szczególnie wskazanem. Kwasy roślinne jak cytrynowy, jabłkowy, wino, ocet i wody mineralne, zawierające kwas węglowy, rozpuszczają fosforany.

KOLKA WĄTROBOWA mimo najenergiczniejszego leczenia środkami wewnętrznemi często przewlekająca się i zmuszająca do przywołania chirurga, wymaga ze strony chorych cierpiących na kamienie żółciowe, tem większej dbałości na pokarmy codzienne i sposób życia. Mogą oni spożywać lekkie pokarmy mięsne, świeży ser, mleko i świeże owoce a szczególniej winogrona. Wystrzegać się powinni ryb, soków, starego sera, piwa, słodkich win i likierów a chleba, jarzyn i cukru, zawierających dużo istot

białkowatych, jedynie z wielką ostrożnością i tylko za zezwoleniem lekarza.

GOŚCIEC zarówno **stawowy** jak **mięśniowy** nie wymaga tyle specyalnej dyety, co wystrzegania się przemoczenia, przeziębienia, wilgotnych mieszkań przez osoby nie dostatecznie silnie zbudowane i odżywione, albo schorowane. W każdym razie nadmierne picie napoi alkoholowych i „używanie" życia w każdej postaci, usposabia do niego lub pod jego płaszczem, kryje objawy ciężkiej choroby organicznej.

Wskazania do kąpieli i picia wód mineralnych, nie można ogólnikowo podać, zależy to od nasilenia i jakości choroby, czasu jej trwania, sposobu życia i usposobienia. Dlatego zwracać się w tym kierunku należy wcześnie do lekarza a zachowaniem powyżej podanej dyety, ułatwić mu zadanie usunięcia choroby a sobie cierpienia i następstw lekkomyślnego zwlekania, które zawsze prowadzi do bardzo ciężkich i śmiertelnych zaburzeń w organiźmie.

białkowatych, jedynie z wielką ostrożnością i tylko za zezwoleniem lekarza.

GOŚCIEC zarówno stawowy jak mięśniowy nie wymaga tyle specyalnej dyety, co wystrzegania się przemoczenia, przeziębienia, wilgotnych mieszkań przez osoby nie dostatecznie silnie zbudowane i odżywione, albo schorowane. W każdym razie nadmierne picie napoi alkoholowych i „używanie" życia w każdej postaci, usposabia do niego lub pod jego płaszczem, kryje objawy cięższej choroby organicznej.

Wskazania do kąpieli i picia wód mineralnych, nie można ogólnikowo podać, zależy to od nasilenia i jakości choroby, czasu jej trwania, sposobu życia i usposobienia. Dlatego zwracać się w tym kierunku należy wcześnie do lekarza a zachowaniem powyżej podanej dyety, ułatwić mu zadanie usunięcia choroby a sobie cierpienia i następstw lekkomyślnego zwlekania, które zawsze prowadzi do bardzo ciężkich i śmiertelnych zaburzeń w organizmie.